

# NAVIDADES ACTIVAS Y SALUDABLES

**DES**

DEPORTE PARA  
LA EDUCACIÓN Y LA SALUD



## DISFRUTA DE LA NAVIDAD





**Llegan las vacaciones navideñas,  
unos días para compartir  
con la familia y con amigos.**

**Lo vais a pasar fenomenal,  
os proponemos distintas actividades  
para disfrutar y divertirnos  
de una manera saludable.**

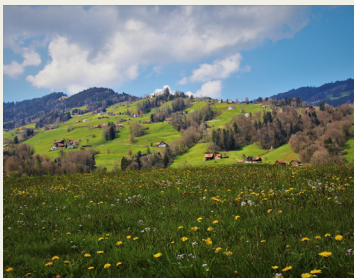
**Os lanzamos un reto, hacer de estos días de  
vacaciones, días inolvidables con  
actividades saludables, así vamos  
acumulando KS.**





# CALENDARIO DE ACTIVIDADES

23 DE DICIEMBRE DE 2022



Sal con tu familia al parque más cercano o a un espacio verde que te guste observa lo bonito que está la naturaleza, ve caminando, saltando, jugando, anima a tu familia. A la vez recoge del suelo, ramas, piedrecitas, piñas, hojas, todos estos elementos te sirven para hacer adornos navideños.

**1 HORA DE ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS**

25 DE DICIEMBRE DE 2022



Escribid una postal de felicitación a alguien querido. Podemos escribir y decorarla, una oportunidad para hacerlo en familia.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 1 KS**

24 DE DICIEMBRE DE 2022



Ayuda a la familia a planificar los menús navideños, propón algún plato saludable que puedas elaborar tú, conviértete en un CHEF NAVIDEÑO, te encantará y tu familia disfrutará.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS**

26 DE DICIEMBRE DE 2022



Seguro que papá, mamá, los abuelos, jugaban a juegos que no conocemos, pide a tu familia que te enseñe un juego que no conozcas.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 1 KS**

27 DE DICIEMBRE DE 2022



Date un paseo por tu pueblo, ciudad, visita su plaza, el parque, la iglesia u otro lugar que no conozcas, te servirá para conocer y amar el lugar donde vives, además de pasear y disfrutar servirá para hacer adornos navideños.

1 HORA DE ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS

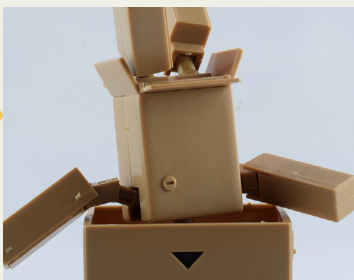
28 DE DICIEMBRE DE 2022



Da un paseo por un parque o por el campo, ve en silencio, y escucha los sonidos tan agradables que la naturaleza nos brinda, el sonido del agua, del viento, de los pajaritos, identifica el sonido que escuchas.

1 HORA DE ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS

29 DE DICIEMBRE DE 2022



Fabrica tus propios juguetes con material de desecho, no todo va a ser comprar, a veces es más divertido poder hacerlos tú mismo.

ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 1 KS

30 DE DICIEMBRE DE 2022



Que frío hace hoy, no me apetece salir, seguro que papá, mamá, mis hermanos, les apetece leer un libro y entre todos lo comentamos, cada uno da su opinión y al final construimos una historia nueva, que divertido es construir historias inventadas.

ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 1 KS



## 2 DE ENERO DE 2023



Visita mercadillos solidarios o mercadillos artesanales para conocer otras culturas.

ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 1 KS

## 3 DE ENERO DE 2023



Seguro que os ha sobrado mucha comida de alguna de las comidas o cenas de Navidad, inventad entre todos un plato de comida nuevo saludable, utilizando las sobras, así evitamos el desperdicio de alimentos.

ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS

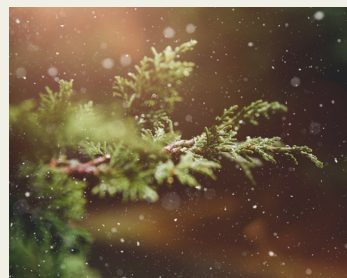
## 4 DE ENERO DE 2023



Aprovecha las frutas y verduras de temporada para diseñar postres y platos saludables, con mucho colorido.

ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS

## 5 DE ENERO DE 2023



Si has adornado tu Navidad con un árbol natural, haz una excursión en la naturaleza y busca un lugar para poder plantarlo, los árboles absorben del CO2 y limpian el aire.

ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS